„Ziua culturii fizice și sportului" din Săptămâna Mondială a Tineretului prilej de minunate întreceri sportive

Tinerii și tinerele din întreaga țară participă cu entuziasm la desfășurarea Săptămânii Mondiale a Tineretului.

Fiecare zi din această săptămână de bucurie și sărbătoare are o semnificație deosebită. Joi, „Ziua muncii" din cadrul Săptămânii Mondiale a Tineretului s'a desfășurat în țara noastră, sub lozinca „Pentru Patrie, pentru Plan". Avântați în minunata întrecere socialistă tinerii au obținut și obțin necontenit succes după succes, ca de pildă, brigada sportivă dela secția tratamente termice a uzinelor „1 Mai" din Ploești, care a depășit norma cu 515 la sută.

Zeci de brigăzi de tineret dela Reșița și Hunedoara, din Valea Jiului și de pe șantierele Canalului au făcut din această zi, o zi record. Cinste acestor vrednici apărători ai păcii și ai vieții noi pe care o construim.

In „Ziua învățăturii, științei, culturei și a artei" studenții și elevii și-au mărit eforturile în învățătură. Pentru a sărbători această zi închinată muncii lor, ei au căutat ca numărul absențelor la lecții, cursuri și seminarii să scadă până la zero. Tineretul studios din Patria noastră caută să-și însușească zi de zi știința și tehnica socialistă, învățând necontenit din experiența gloriosului tineret comsomolist sovietic.

In această zi de intensificare a învățăturii au avut loc numeroase manifestații culturale, conferințe, întâlniri ale elevilor și studenților cu oamenii de știință și cultură, festivaluri artistice, etc.

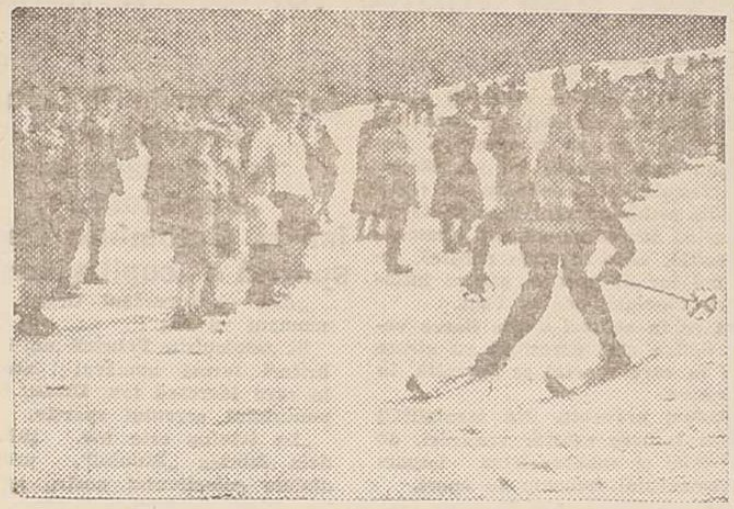
Astăzi de „Ziua culturii fizice și a sportului" tinerii se vor avânta pe stadioane, terenuri și săli de sport, în întreceri sportive cinstite și tevărășești. Ei vor căuta ca în cinstea Săptămânii Mondiale a Tineretului să obțină rezultate cât mai frumoase, să realizeze și pe terenul de sport ca și în producție noi succese pe care să le închine cu drag măreței lupte pentru pace.

Tineri și tinere, să cinstim Săptămâna Moadială a Tineretului, săptămâna primăverii și voioșiei, obținând tot mai multe succese în producție, la învățătură și sport!

Ultimele concursuri de schi ale sezonului

După încheierea Campionatelor de schi ale R.P.R. pe 1951, schiorii noștri fruntași se pregătesc pentru participarea lor la viitoarele competiții de seamă. Este vorba în primul rând de tradiționala **„Cupă a Bucegilor"** și de **„Cupa Omul"**. In fiecare an, aceste competiții sunt organizate în primele două zile ale vacanței de primăvară pe Valea Cerbului de sub vârful Omul.

Anul trecut **„Cupa Bucegilor"** a fost câștigată de **Radu Scârneciu** (CCA), iar **„Cupa Omul"** de Mihai Bâră (CCA). Anul acesta cele două competiții vor fi organizate de **Casa Centrală a Armatei**. Se pare însă că datorită lipsei de zăpadă de pe Valea Cerbului, organizatorii vor fi nevoiți să schimbe locul de disputare.



Tampa Elena, campioană R. P.R. pe 1951, la proba de schi fond.

Ca și la Cupele Omul și Bucegi, și la Cupa Victoriei iau parte schiorii cei mai buni, invitați de către organizatori pe baza performanțelor lor. Cupa Victoriei se dispută și ea anual, la 9 Mai, pe pantele abrupte ale muntelui Negoiul, din masivul Făgărașilor. Este o cursă al cărei traseu diferă în funcție de starea zăpezii. In unii ani se face slalom (atunci când nu este zăpadă suficientă) iar când există zăpadă destulă, puținii spectatori care se avântă pe drumul greu până la Negoiul au prilejul să asiste la minunate curse de coborîre. Anul trecut victoria în **Cupa Victoriei** a revenit excelentului coborîtor **Ion Cojocaru** (Aripile R.P.R.)

„Cupa Victoriei" este cursa care marchează sfârșitul sezonului de schi din fiecare an.

Campionatul de oină al Școlilor Medii din Capitală

Comisia locală de oină organizează, începând dela 31 Martie a. c., un campionat de oină între echipele Școlilor Medii.

Inscrierile se primesc în fiecare zi la sediul Comisiei locale de oină din str. Știrbei Vodă Nr. 152.

Colectivele școlare pot face aceste înscrieri până la data de 27 Martie a. c.

Campionatul republican de scrimă

Mâine se desfășoară a cincea etapă a campionatului republican de scrimă pe echipe. De data aceasta, toate întâlnirile se dispută în provincie.

Astfel, la Cluj se vor întâlni cele două formații locale Progresul și Știința, arbitrul fiind Ion Istrate.

La Târgu Mureș se vor întrece Știința din localitate și Știința din Timișoara. Arbitru: Andrei Vâlcea.

Singura formație bucureșteană care este în concurs mâine, Spartac Banca de Stat R.P.R., se deplasează la Sibiu unde va primi replica echipei Metalul. Arbitru V. Istrate.

Intâlnirea care era programată la București între Casa Centrală a Armatei și Metalul Unio din Satu Mare a fost amânată la cererea colectivului din Satu Mare

Chemarea-angajament lansată de elevii școlii de arbitri de atletism pentru sprijinirea bunei desfășurări a Campionatului de cros

Este datoria sportivilor fruntași și a cadrelor tehnice sportive să sprijine cu tot elanul lor masele largi de tineret, care au pornit cu avânt pe drumul unei rodnice activități sportive.

Un exemplu care ne arată că o bună parte dintre cadrele tehnice sportive au înțeles acest lucru ni-l oferă și chemarea-angajament lansată de elevii școlii de arbitri de atletism din București. Iată textul acestei chemări-angajament:

„Noi elevii școlii de arbitri de atletism, pătrunși de marea importanță a Campionatului republican de cros „Să întâmpinăm 1 Mai", chemăm la întrecere pentru a contribui la buna desfășurare a acestei competiții pe elevii școlilor de arbitri de baschet, volei, football, handball, tir, natație, oină și schi.

In această întrecere ne fixăm să realizăm următoarele puncte:

1. Să ne considerăm mobilizați în cadrul colectivelor sportive, odată cu începerea primei etape a crosului, dând sprijin efectiv la buna organizare și desfășurare tehnică a campionatului.

2. De a duce o intensă muncă de lămurire și agitație în rândurile tineretului din întreprinderi, instituții școli și facultăți.

3. Să sprijinim popularizarea celor mai avansate metode de antrenament, metodele sportivilor sovietici

In cinstea aniversării a 30 de ani dela înființarea Partidului scump al clasei muncitoare din țara noastră, ne luăm angajamentul de a ne prezenta cât mai bine pregătiți la examenele dela sfârșitul școlii și de a ne trece, până la data de 8 Mai normele din cadrul complexului sportiv G.M.A.

ELEVII ȘCOLII DE ARBITRI DE ATLETISM.

Așa nu poate merge. Trebuie bine

Organizarea concursurilor speciale pentru trecerea normelor și, legat de aceasta, acordarea calificativelor de reușit sau excelent la probele unde nu se pot prevedea anumite standarduri (gimnastică, turism, etc.), este unul din aspectele activității comisiilor de pregătire și examinare G.M.A.

S'a observat în multe locuri, că membrii comisiilor de pregătire și examinare acordă cu prea multă ușurință calificativul excelent la concursurile de gimnastică. Lucrul acesta atrage după sine două grave consecințe: comisia de pregătire și examinare își pierde prestigiul prin modul superficial în care apreciază, iar aspiranților, dându-li-se cu atâta ușurință calificativul excelent, li se face un serios deserviciu, întrucât atunci când vor trece celelalte probe, unde se impune realizarea anumitor standarduri, vor avea de luptat din greu — și uneori chiar fără rezultate — pentru a se menține pe linia calificativului de excelent.

In regiunea Bacău toți cei 750 de aspiranți care s'au prezentat la concursul de trecerea normei la gimnastică, au reușit din prima dată să-și treacă norma; iar la Liceul de fete din Buzău, peste 90 la sută aspirante au trecut norma cu „excelent". Toate acestea, după aprecierile respectivelor comisii de pregătire și examinare.

— Dacă nu suntem de acord asupra felului cum este executat acest exercițiu, propun să punem la vot: îi dăm „excelent" sau numai „reușit".

Sfaturi pentru alergători în întrecerile de cros de mâine

Mâine, zeci de mii de tineri vor concura la prima etapă a Campionatului republican individual de cros „Să întâmpinăm 1 Mai".

Ei se vor strădui ca, alergând distanța prevăzută de regulament, să obțină o bună performanță și deci un loc bun în clasament și desigur, cu aceasta se vor putea mândri cei care s'au pregătit temeinic în vederea întrecerii sportive de mâine.

Fiecare participant la cros este necesar să respecte o serie întreagă de reguli elementare, care îi pot fi de mare folos în realizarea unei bune comportări. Iată pe scurt cele mai importante din aceste reguli.

INAINTE DE CROS

● Nu este bine să mănânci decât cu cel puțin două ore înainte de a se da startul.

● Nu este bine să faci o încălzire prea tare, mai ales la începători, deoarece este știut că în cursă efortul va fi făcut gradat și că deci organismul se poate adapta. Foarte mulți tineri, în dorința de a realiza o comportare bună, se încălzesc mai mult decât este necesar, în clipa în care se dă startul ei fiind obosiți.

● Nu este bine să bei nimic înainte de cursă.

● Echipamentul se va compune din tricou, chiloți și pantofi de tenis. In caz de vreme rea se va pune pe deasupra treningul.

● Este bine să începeți încălzirea cu o jumătate de oră înainte de darea startului. Ea se va compune din exerciții de gimnastică și alergări ușoare.

● Este bine ca zece minute înainte de plecare să vă odihniți.

IN TIMPUL CROSULUI

● Nu este bine să se imprime alergării un ritm mai mare decât permit posibilitățile fizice ale fiecărui concurent.

● Lăsați brațele cât mai relaxate, moi, neîncordate și mișcați-le înainte și înapoi, în acest fel ajutând alergării.

● Obstacolele pot fi trecute în orice fel. Este necesar doar să nu ieșiți din ritmul alergării.

● Respirația joacă un rol foarte important. Ritmul respirator va trebui să fie adânc, egal și adaptat mișcărilor generale ale corpului.

● **Nu este bine să țineți batista în gură. In acest fel, impiedicați respirația normală, scăzând cantitatea de oxigen, care este necesară corpului.**

● Nu este bine să luați contactul cu pământul, în pasul alergării, cu vârful piciorului. Așezați piciorul pe toată talpa, prin marginea exterioară.

● Este bine să întindeți piciorul, făcând pașii mai mari. Mișcarea să fie însă ritmică.

● Este bine să nu înclinați trunchiul prea mult în față. Pentru alergările de cros, poziția lui este aproape dreaptă.

DUPA CROS

● Nu vă opriți brusc. Continuați alergarea, scăzând treptat viteza și apoi alergați ușor până vă liniștiți.

● **Nu este bine să vă culcați pe jos. Din cauza efortului corpul este încălzit și solul fiind rece vă puteți îmbolnăvi.**

Milioane de femei luptă pentru victoria cauzei Păcii

Sunt una dintre miile de sportive din Republica noastră Populară, una dintre milioanele de femei, care iubesc pacea. Pentru mine și pentru tovarășele mele de muncă, Apelul Păcii și Hotărîrile istorice luate de Consiliul Mondial al Păcii au o importanță covârșitoare, pentrucă ne dau încredere nestrămutată în viitor și ne arată calea pe care trebuie să mergem pentru a apăra viața copiilor noștri, pentru a apăra căminele noastre fericite.

Astăzi, când o mână de criminali se pregătesc să arunce din nou asupra popoarelor urgia distrugătoare a războiului, să nimicească libertatea și viața milioanelor de oameni, femeile din întreaga lume își ridică cu energie glasul și protestează pline de ură împotriva mașinațiilor murdare ale imperialiștilor americano-englezi.

Voi semna cu drag Apelul pentru încheerea unui pact al Păcii între cele cinci mari puteri, dovedind în felul acesta încăodată hotărîrea mea de a apăra până la capăt cauza păcii.

Dar semnătura mea alături de milioane și milioane de semnături nu va rămâne un simplu nume scris pe hârtie, ci o voi întări prin fapte atât în producție cât și în sport.

Ca muncitoare în secția de legătorie a tipografiei „Universul" îmi iau angajamentul să-mi îmbunătățesc calitatea muncii și metodele de muncă. Prin supravegherea atentă a mașinii, prin coordonarea ritmului de muncă mă angajez să elimin deșeurile, economisind astfel zeci de kilograme de hârtie, voi da oamenilor muncii cărți și broșuri mai multe și de mai bună calitate. Deasemenea, mă angajez ca prin eliminarea timpilor morți să depășesc norma cu 55 la sută față de 39 la sută, cu cât o depășeam până acum.

Pe linie de sport, îmi iau angajamentul în calitate de absolventă a școlii de instructori sportivi a C.G.M., să atrag în practicarea sportului cât mai multe tovarășe. Mă angajez deasemenea să concurez la toate manifestațiile sportive cu caracter de masă, să fiu în fruntea participanților la crosul „Să întâmpinăm 1 Mai" și să trec toate normele G.M.A.

SAVU MARIA
muncitoare în secția legătorie a tipografiei „Universul", membră în colectivul sportiv

A apărut revista Cultură Fizică și Sport Nr. 1 cu un variat și interesant cuprins